

**Saiba como agir para reduzir sua pegada de carbono**

**Em casa, na rua, no trabalho... todos os aspectos da nossa vida cotidiana são cercados de situações que contribuem para o agravamento dos problemas climáticos. Saiba como agir para reduzir a emissão de carbono no dia-a-dia.** As mudanças climáticas são um problema global e, para tanto, as soluções para esta questão também precisam ser adotadas em nível mundial. Apesar de muitas empresas e governos de todo o mundo já estarem atuando para minimizar os impactos de suas atividades sobre a sustentabilidade do planeta, é fundamental que as atitudes ambientalmente corretas sejam adotadas também no dia-a-dia dos cidadãos comuns.

Para combater o aquecimento global é necessário que se reduza a pegada de carbono (que é o rastro de emissões deixado por todos os níveis da atividade humana). Uma das iniciativas mais eficazes é diminuir a dependência de combustíveis fósseis, que, quando queimados emitem toneladas de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) na atmosfera. Outro fator importante é a economia de energia elétrica. Além de reduzir os custos com a conta de luz no fim do mês, esse movimento colabora enormemente para a vida do planeta.

Acompanhe abaixo algumas sugestões de como reduzir a pegada de carbono nas atividades diárias:

**NA RUA**

- Na hora de comprar um veículo, prefira os que vêm com a opção flex fuel, abastecer com etanol é menos prejudicial ao ambiente. Quanto maior e mais potente o motor do carro, mais ele irá consumir e poluir.
- Adote mais o transporte coletivo e, até mesmo a bicicleta. No caso de sair de casa com o carro, pratique transporte solidário, dando carona para as pessoas que farão o mesmo trajeto que você.
- Faça regulagem periódica do veículo e prefira lavagem a seco (algumas opções são mais baratas que a tradicional usando água).
- Não jogue lixo na rua.

**EM CASA**

- Tire aparelhos em 'stand by' das tomadas.
- Aproveite a luz do sol para iluminar a casa, abra bem as janelas e cortinas.
- Use o aparelho de ar-condicionado de maneira racional: com portas e janelas fechadas e os filtros regularmente limpos.
- Cuidado para não esquecer o carregador do celular ligado na tomada.
- Prefira água da torneira engarrafada, que exige transporte por veículos a diesel.
- Não seque roupas atrás da geladeira, isso aumenta consideravelmente o consumo de energia. O varal tradicional é sempre mais indicado que a secadora.
- Use restos de alimentos como adubo orgânico nos vasos de flores ou plantas.
- Realize transações bancárias pela internet e economize o tempo e combustível do deslocamento.
- Procure fazer compras nos mercados próximos a sua casa, onde pode ir a pé. E aproveite para levar a sua própria sacola, reduzindo o consumo de plástico.
- Opte por produtos locais e da estação, que não precisam ser transportados por longas distâncias.
- Prefira produtos duráveis aos descartáveis, esse é o ponto inicial para reduzir a quantidade de lixo gerado no mundo.
- Reserve o óleo de fritura em garrafas PET e depois encaminhe para alguma entidade que possa reaproveitá-lo.
- Adote o uso de pilhas e baterias recarregáveis. As descartáveis devem ser entregues em postos de coleta, jamais jogadas no lixo comum.

**NO TRABALHO**

- Desligue equipamentos quando não os estiver usando.
- Desabilite a proteção de tela do computador, que gera um consumo desnecessário de energia.
- Imprima com responsabilidade.
- Recicle material do escritório; adote o uso de papel eco-eficiente ou reciclado e aproveite os dois lados das folhas de papel.
- Tente resolver questões por telefone, ao invés de pegar trânsito para ir e voltar a reuniões rápidas.
- Se puder escolher, prefira notebook ao computador de mesa para economizar energia. No caso de usar o PC, tente mudar o monitor por um de LCD.
- Tenha a sua própria caneca, para evitar

desperdício de copinhos de água e café

- Contrate bikeboy, ao invés de motoboy. É mais barato e menos poluente.

- Use mídias regraváveis, drives USB e o e-mail. Estes meios são mais indicados do que os CDs e DVDs tradicionais feitos de plástico.

**NA VIDA PESSOAL**

- Evite trocar o celular por puro impulso e, quando o fizer, deixe seu modelo antigo na revendedora para reciclagem.

- Prefira a escada ao elevador para subir poucos andares.

- Ao fazer aplicações bancárias, escolha investimentos socialmente responsáveis.

- Plante árvores, o que continua sendo um bom gesto de preocupação com o meio ambiente. Hoje é possível fazer isso sem nem colocar a mão na terra, por sites na internet como o Clickarvore.

- Pratique ações voluntárias

- Divulgue para todas as pessoas do seu convívio a necessidade de se adotar atitudes social e ambientalmente corretas.

*Por Sabrina Domingos, CarbonoBrasil, com informações do site Planeta Sustentável, da Editora Abril.*